



EBOOK

Cuidado Perinatal

EM ÉPOCA DE
COVID-19



Introdução

Esse E-book foi pensado com muito carinho no auxílio a mulheres no ciclo gravídico-puerperal e a que se adentra a parentalidade em épocas de resiliência no COVID-19.

A gravidez é um momento extremamente significativo e especial no ciclo de vida de um casal. É um período permeado por inúmeras sensações, medos e expectativas.

Durante a gestação o corpo da mulher se transforma, sofre alterações metabólicas e hormonais que influenciam seu comportamento e suas emoções; por isso, o acompanhamento psicológico se faz importante, não só para a mulher, mas como suporte para toda a família.

Algumas indagações são comuns no sistema familiar durante a gravidez: o casal desejava e planejou essa gestação? Vamos dar conta dos cuidados que um recém-nascido demanda? Como está a saúde do bebê? Como será o parto? Quais serão os ajustes financeiros necessários? Dentre outras.

Então quero conversar com vocês aqui sobre alguns pontos importantes para essa sua jornada.

Aproveite a leitura e se necessitar de auxílio profissional ou expansão de sua Rede de Apoio amorosa procure um Psicólogo perinatal para auxiliá-la.



A importância do Cuidado emocional no ciclo gravídico puerperal em qualquer época

Quando falamos em gestação e Puerpério (fase pós parto) falamos do 'não saber', dúvidas, alegrias, medos e inúmeras outras possibilidades desse período tão intenso e turbulento. É um momento de cuidar do emocional, de cultivar o apoio, da busca pela escuta amorosa e qualificada para as angústias dessa mulher em transformação.

Gestação, Parto e pós-parto são períodos de intensas transformações para uma mulher, um casal, uma família. Para a mulher, em especial, de forma ainda mais intensa, pois seu corpo também é a base para o desenvolvimento e nutrição de um bebê.

É uma fase de adaptação a nova vida de mulher, à vida de mãe. Quando uma mulher dá a luz, ela também nasce como mãe, as vezes no momento da descoberta da gravidez, as vezes na fase gestacional, no parto ou nasce quando estiver pronta no Puerpério, a mãe nasce quando seu emocional lhe permite!

O ciclo gravídico puerperal é um período intenso de mudanças que fazem com que nossa capacidade de adaptação e nossa resiliência diante do que já não conseguimos prever ou controlar como antes sejam constantemente colocadas em teste e reajustes.



Os reajustes são diários e sem precedentes, as vezes quando aquela nova mãe ou família estão se ajustando, se acostumando e desenvolvendo forças e estratégias de enfrentamento, tudo muda de novo, tudo se desorganiza e em diferentes e variados aspectos: pode ser uma nova sensação física ou emocional, um novo exame de saúde que traz consigo medos e dúvidas, alterações que mudam o curso da gravidez, do parto ou do pós parto, uma mudança de residência, uma crise financeira, um filho diferente do que idealizamos, um cenário de puerpério cheio de crises em paralelo, uma situação de luto... tanta coisa por este caminho mas faz parte desse novo contexto.

Mães em desenvolvimento vivem um turbilhão de emoções, geralmente bastante ambíguas: muita felicidade por se tornar mãe, mas se sentem cansadas e exaustas com a nova rotina; poderosas por gerarem um novo ser, mas inseguras se vão conseguir dar conta de cuidar de alguém tão pequeno e dependente; e por aí vai.

Mães têm sofrido sozinhas, caladas, profissionais de saúde despreparados para o apoio adequado, famílias desinformadas que também não conseguem perceber o que se passa ou prestar apoio efetivo. Todos podemos contribuir, começando por nos informarmos, sensibilizarmos e reconhecermos a fragilidade e vulnerabilidade de ser quem sustenta e suporta o início da vida de outros seres.



Devemos falar e alertar por aqui também sobre uma das angústias e sintomas mais graves desse período gravídico puerperal e principalmente em época de COVID-19 que é a depressão perinatal (tipo de depressão que pode ocorrer durante a gestação e até 2 anos do nascimento do bebê).

Fiquem atentas esse tipo de depressão é mais comum quando a mulher já apresentou histórico prévio de depressão e costuma ser mais prevalente em primíparas.

Normalmente o quadro inicia-se na gestação e é possível que ninguém o identifique. Nesse caso, ela pode também aumentar o risco de complicações obstétricas.

No pós-parto pode comprometer a capacidade de cuidados responsivos e sensíveis necessários para que o bebê desenvolva relações saudáveis de apego, habilidades de regulação emocional, habilidades interpessoais e mecanismos de resposta ao estresse e frustrações adquiridas.

Os sintomas são semelhantes à clínica da depressão só que agora comumente é também paralelo à dificuldade no cuidado e vínculo com o bebê.

Vale lembrar que muitos dos sintomas de depressão perinatal são parecidos com sintomas do baby blues ou/e também comuns no puerpério saudável por isso o diagnóstico precisa ser realizado por um profissional especializado em perinatalidade.

Se vc se identificou ou conhece alguém que esteja passando por isso, busque suporte adequado, informação de qualidade e atendimento especializado.

Esse período grávido e puerperal não é um período de fraqueza ou associado a um período de doença, mas é um período muito diferenciado e sensível, físico e emocional e que se não cuidado, desequilibra e adoce também, é um período que portanto implica em maior necessidade de apoio e proteção, e assumir o compromisso de juntos oferecer melhores começos e recomeços às famílias à nossa volta se torna importante.

No puerpério as mulheres precisam de muito cuidado dos outros e de si mesmas, pois é uma fase onde ela tem dificuldades inclusive de satisfazer suas necessidades básicas.



O auxílio e cuidado emocional proporcionará um espaço para reflexão em que essa nova mãe ou esses novos pais poderão compreender melhor as inúmeras mudanças que ocorrem em cada uma destas fases, expor suas expectativas, fantasias, medos e angústias, dar um novo significado para suas vivências e, assim, lidar melhor com a nova realidade e aliviar eventuais sofrimentos.

Novas mães (e os novos pais também) precisam se trabalhar para atualizarem seu novo “eu”!

Tornar-se mãe é um momento de grande alegria. Porém, este também é um dos períodos de maior transformação na vida de uma mulher.

Durante a gestação ela criou várias ideias, fantasias, sobre como este bebê seria e como ela seria como mãe. Mas quando o pequeno nasce, a realidade pode ser bem diferente do que havia imaginado. E lidar com essa diferença entre o bebê e a mãe da imaginação e o real nem sempre é fácil. Essa mãe que você sempre sonhou em ser só vem com o tempo e você verá que ela também virá repaginada.

No meio desse turbilhão da recém mãe, existe uma partida tão e quão lacerante, a partida da mulher que se era.

As chegadas dos bebês são tão comemoradas, mas as partidas são esquecidas e cabe as mulheres não deixar que elas sejam silenciadas. A mulher irá renascer, nascer e se resignificar como uma constate.



"Quando nasce um bebê, nasce uma mãe".

Uma frase comum para a recém mãe, é como que essa frase remetesse a uma certeza absoluta. Num dia se dormiria "não mãe" e no seguinte acordaria "super mãe". Simples assim!

Porém o que essa frase não fala é que não é bem assim. A mulher sai da maternidade, vai para casa e aí entra em cena a estreia no universo materno e essa estreia é de virar a cabeça para baixo.

A mãe chega tão inexperiente no mundo quanto o bebê, aos poucos vai se descobrindo nessa nova tarefa, descobre seus novos instintos, poderes e anseios assim como seu bebê, vai percebendo e administrando a complexidade da sua nova realidade.

Cada qual apreendendo a viver no mundo do outro;
Cada qual construindo uma relação consigo e com o mundo externo;
Cada qual do jeitinho que tem que ser, com seu despreparo e incertezas;
Sem culpa, sem pressa e com o amor mais ambíguo que possa existir nesse momento.



A mãe nasce quando está preparada para nascer, as vezes nasce antes do bebê e já vem se preparando, as vezes nasce com o bebê e se desenvolvem juntos e as vezes nasce de um jeito sutil e tardio como uma flor que veio no adentrar de uma nova estação.





Diante da pandemia do COVID-19 e considerando suas implicações na atenção à saúde da gestante como das mulheres que acabaram de dar à luz, seguindo orientações da OMS, é fundamental o isolamento social e o não recebimento de visitas no nascimento dos bebês além de manter a higienização protocolar e ter uma alimentação mais saudável para fortalecer a imunidade da gestante ou puérpera.

De qualquer maneira, ressaltamos que as precauções para evitar infecção pelo coronavírus seguem as mesmas. Caso esteja grávida ou em fase de amamentação, atente aos seguintes cuidados:

- Continue seguindo sua rotina de acompanhamento médico mesmo que online/telefone;
- Utilize máscara de tecido ou descartável se precisar sair de casa;
- Vacine-se contra a gripe se lhe for indicado;
- Mantenha a rotina de amamentação;
- Lave sempre as mãos com água e sabão ou álcool em gel, principalmente antes de tocar seu bebê, e mantenha superfícies e objetos limpos e desinfetados;
- Evite receber visitas neste momento;
- Se tiver febre, tosse ou dificuldade para respirar, procure assistência médica imediatamente.

Uma dica valiosa de auto-cuidado materno é a prática de exercícios físicos leves em casa ou tentar fazer meditação, mindfulness, ioga ou qualquer processo terapêutico.

É importante manter a mente sã. O medo e o pânico podem desestabilizar o organismo. Por isso, se possível, evite assistir muito aos noticiários e inclua atividades mais leves na rotina.



Outra importante ressalva é que as gestantes e puérperas precisam nessa época de crise criar e desenvolver novos rituais. É normal que estejam frustradas e até desesperadas pela quebra e rompimento dos rituais projetados: chá de bebê, chá revelação, Mãe ou família vindo do Brasil para ajudar com a chegada do bebê, fotos e ensaio gestacional ou do recém-nascido, preparação de enxoval e por aí vai.

Todas essas projeções e idealizações maternas ou familiares estão de certa forma necessitando reajustes nesse momento então concentre-se num trabalho criativo de novos rituais para justamente não perder esses momentos. Ressignifique as ideias e adapte e normalize as possibilidades! Lembre-se sua capacidade de resiliência é incrível como se humano.

“A resiliência humana é a capacidade de uma pessoa ou grupo para se desenvolver bem, para continuar projetando-se no futuro, apesar dos acontecimentos desestabilizadores, condições de vida difíceis e as vezes traumáticas”.

Façam livros de histórias para o bebê que vai chegar num sentido de abrir possibilidades para contar uma história bonita apesar do momento de isolamento e puxe esse livrinho com amor. Façam álbum de fotos caseiras tiradas pelo companheiro(a) ou filhos mais velhos, popule com poemas que fazem sentido, com registros do seu chá de bebê virtual com a família espalhada pelo mundo (vai valer a pena lembrar desse modo único e tão resiliente de viver o que tanto deseja), compartilhe sites de enxovais de roupa e acessórios de bebê com as amigas e grupos de grávidas e se divirta com a compra online.

E nos dias que estiver muito difícil reinventar o que tanto desejou recorra a sua rede de apoio amorosa e permita choros e abraços coletivos via plataformas online! Lembre-se que essa jornada é única e vale muito a pena ser contada da melhor forma possível.

Caroene Santos Murray

Psicóloga Clínica – Infantil e Adulto

Psicóloga Perinatal

PSI: M8469

Caroene S. Murray é Psicóloga Clínica e encontrou seu lugar de pertencimento no auxílio ao outro.

É formada em Psicologia pela UEL- Universidade Estadual de Londrina-Brasil e possui especialização em desenvolvimento e demandas infantis, ludoterapia e em Clínica Psicanalítica.

Caroene mudou-se para a Irlanda em 2010, e completou Mestrado em Estudos Psicanalíticos pela Universidade Trinity College Dublin- Irlanda.

Por seu trabalho ter uma demanda mista no exterior acabou também se especializando na área da Psicologia Perinatal, área que atua e conquistou um cantinho especial em seus estudos e aperfeiçoamentos profissionais no momento, além de questões do expatriado.



O trabalho de Caroene na Irlanda visa acolher com carinho as demandas individuais e coletivas de crianças, adolescentes, adultos, casais, famílias, pais e mulheres no pré, durante e pós maternidade (perinatalidade e puerperio).

Oferece também consultoria parental onde lida com questões da infância e da parentalidade além de oferecer Pré-natal psicológico.

Caroene é Psicóloga e Diretora da empresa 'Tree of Life Clinic'.



www.tolclinic.com



[treeoflifeclinic_](https://www.instagram.com/treeoflifeclinic_)



[Tree of Life Clinic](https://www.facebook.com/TreeofLifeClinic)



Tree of Life
Clinic
Psychology